

PENERAPAN HIDROTERAPI PADA KASUS EDEMA TUNGKAI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Adinda Aisyah Haifa Putri¹, Yeti Trisnawati²
Akademi Kebidanan Anugerah Bintang ^{1,2}
Email : adindaahpp@gmail.com

ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) disebabkan oleh ketimpangan akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang, AKI sebesar 396,60 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2021 dan menurun menjadi 116,72 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2022. Menawarkan asuhan kebidanan komplementer kepada ibu hamil pada trimester ketiga adalah salah satu cara untuk mempercepat penurunan AKI. Tujuan Penelitian adalah memberikan asuhan kebidanan komplementer hidroterapi atau rendam air hangat terhadap penurunan edema tungkai pada Ny. I di PMB Fitriani Tahun 2024. Melalui pemanfaatan manajemen kebidanan, penulis melakukan studi kasus dengan menggunakan metode deskriptif observasional. Ny I, 32 tahun, G3P2A0, hamil 37 minggu, menjadi subyek penelitian ini. Metode pengumpulan data meliputi pencatatan, observasi, dan anamnesis. Dengan membandingkan data yang dikumpulkan dengan teori yang diterima, analisis data selesai. Perawatan tersebut dilakukan oleh Ny. I yaitu dengan memandikan kakinya dengan air hangat selama lima hari dengan menggunakan baskom yang kedalamannya tidak lebih dari sepuluh hingga lima belas sentimeter. Ny. I menderita edema. Hasil asuhan Ny. I menunjukkan rata-rata hasil yang diperoleh adalah Grade 2 sebelum dilakukan asuhan, dan Grade 1 setelah direndam air hangat. Kesimpulannya, edema Ny. I Trimester III dapat dikurangi secara efektif dengan perendaman air hangat.

Kata Kunci: Hidroterapi, Edema, Ibu hamil

ABSTRACT

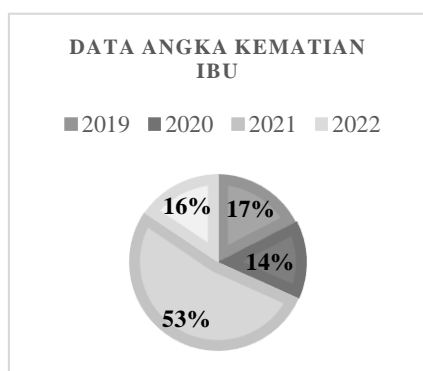
Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR) are caused by inequality in access to quality health services. According to data from the Tanjungpinang City Health Service, the MMR rate is 396.60 per 100,000 live births in 2021 and will decrease to 116.72 per 100,000 live births in 2022. Providing complementary midwifery care to pregnant women in the third trimester is one way to speed up decrease in MMR. The aim of the research is to provide complementary midwifery care in warm water to reduce edema in Mrs. I at PMB Fitriani in 2024. Through the use of midwifery management, the author conducted a case study using descriptive observational methods. Mrs I, 32 years old, G3P2A0, 37 weeks pregnant, was the subject of this research. Data collection methods include recording, observation and anamnesis. By comparing the collected data with the accepted theory, data analysis is completed. The treatment was carried out by Mrs. I, namely by bathing his feet in warm water for five days using a basin that is no more than ten to fifteen centimeters deep. Mrs. I have edema. The results of Mrs. I show that the average results obtained are Grade 2 before

maintenance, and Grade 1 after being soaked in warm water. In conclusion, Mrs. I Trimester III can be reduced effectively by soaking in warm water.

Keywords: *Hydrotherapy, Edema, Pregnant women*

PENDAHULUAN

Kondisi umum dan permasalahan kesehatan perempuan dan anak di Indonesia antara lain Angka Kematian Ibu (MMR) dan Angka Kematian Bayi (AKB), yang disebabkan oleh kurang meratanya akses terhadap layanan kesehatan yang memadai, menurut Rencana Strategis Organisasi Kesehatan Dunia. untuk tahun 2022. AKI-nya sangat tinggi; sekitar 303.000 ibu hamil dan bersalin yang meninggal ketika hamil dan bersalin, dan 830 perempuan di seluruh dunia meninggal karena komplikasi dalam kehamilan atau persalinan di setiap harinya. Dibandingkan dengan 12 per 100.000 kelahiran hidup di negara maju, AKI di negara terbelakang adalah 239 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2022).



Gambar 1. Data AKI

Data dari Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang pada tahun 2021 bulan Januari – Desember AKI sebesar 396,60 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2022 bulan Januari – Desember AKI sebesar 116,72 per 100.000 kelahiran hidup, penyebab kematian ibu tersebut disebabkan oleh preeklamsia berat/eklamsia dan pendarahan pasca persalinan (post partum).

Dalam kehamilan terjadi perubahan fisiologis maupun psikologis pada ibu hamil. Perubahan pada ibu hamil tersebut membuat ibu hamil merasakan kurang nyaman sehingga timbulnya ketidaknyamanan pada Ibu hamil. Edema pada kaki adalah ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil pada trimester kedua. Edema kaki dapat terjadi secara fisiologis jika tidak ada gejala lain, atau secara psikologis jika ibu menunjukkan gejala preeklampsia dan eklampsia. Hal ini sesuai dengan teori Yanti et al (2020) Edema kaki fisiologis dapat mengakibatkan ibu hamil TM III mengalami ketidaknyamanan, seperti rasa keberatn, dan keram malam hari.

Preeklamsia atau eklamsia bisa menjadi salah satu tanda penyebab kematian ibu. Gejala yang ditandai pada preeklamsia yaitu tekanan darah tinggi, pembengkakan edema, kelebihan protein dalam urin, sakit kepala hebat, penglihatan kabur, kenaikan berat badan mendadak karena retensi cairan. Jika tidak tertangani akan berkembang menjadi eklamsia bahkan bisa menyebabkan kematian.

Hal ini sesuai dengan teori Purwaningsih (2012) bahwa dampak edema tungkai pada ibu hamil dapat menandakan tanda kehamilan yang berbahaya jika terdapat pada wajah dan ekstremitas, disertai sakit kepala hebat dan penglihatan kabur akibat preeklampsia atau eklampsia. Edema terjadi sekitar 75% pada Ibu Hamil trimester ketiga. Perubahan hormonal yang meningkatkan retensi cairan merupakan penyebab utama edema pada ibu hamil. Serta tekanan dari rahim yang membesar pada pembuluh darah panggul, yang mencegah darah mengalir dari kaki ke jantung (Johnson et al., 2022).

Beberapa ibu hamil mungkin mengalami ketidaknyamanan akibat efek edema kaki yang tidak diobati. Wanita hamil sering mengalami ketidaknyamanan

berikut : nyeri dan berat akibat edema, kesemutan, perubahan warna kulit, kram malam hari, sesak napas, nyeri, penebalan kulit, dan penampilan tidak menarik. (Puspan Sari, Lestari and Aji Pamungkas, 2020)

Hidroterapi nonfarmakologis merupakan cara yang lebih sederhana untuk menangani edema pada kaki ibu hamil. Setiap orang dapat dengan mudah melakukan hidroterapi nonfarmakologis dengan merendam kaki dalam air hangat; tidak perlu biaya besar dan tidak mengakibatkan efek samping yang berbahaya dan juga bisa dilakukan secara mandiri di rumah (Puspan Sari, Lestari and Aji Pamungkas, 2020)

Menurut penelitian Titin et al. (2022), dengan memperlebar pembuluh darah, terapi rendam kaki dapat meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung, memungkinkan lebih banyak oksigen mencapai jaringan yang bengkok. Oleh karena itu, penggunaan air hangat untuk terapi rendam kaki merupakan bagian penting dari asuhan kebidanan untuk membantu ibu yang berjuang melawan edema agar merasa tidak terlalu nyaman.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan penerapan Hidroterapi dengan Rendam Air Hangat pada Ny. I umur 32 tahun

G3P2A0 usia kehamilan 37 minggu di PMB Fitriani, SST.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif observasional dengan metodologi studi kasus berbasis manajemen kebidanan.

Tempat penelitian dilakukan adalah Praktek Mandiri Bidan Fitriani, SST. Subyek penelitian adalah Ny. I, seorang wanita berusia 32 tahun yang sedang hamil 37 minggu dan G3P2A0. Penilaian data subyektif, tujuan data, analisis data, dan pengelolaan adalah metode yang digunakan.

Wanita hamil dengan edema fisiologis pada trimester ketiga memenuhi kriteria inklusi penelitian. Sementara itu, wanita hamil dengan penyakit patologis edema termasuk kriteria eksklusi dalam penelitian ini.

Untuk melakukan teknik hidroterapi non farmakologi ini, kaki direndam dalam air hangat dalam baskom yang berukuran tidak lebih dari 10 – 15 cm di atas mata kaki dengan suhu 40,5 – 43 C selama 30 menit yang dilakukan selama 5 hari berturut-turut. Hidroterapi ini dilakukan pada sore hari.

Penilaian pengukuran grade pitting edema terdapat 4 Grade (derajat) yaitu pada derajat I

kedalamannya 1-3 mm dengan waktu kembali 3 detik, derajat II kedalamannya 3-5 mm dengan waktu kembali 5 detik, derajat III kedalamannya 5-7 mm dengan waktu kembali 7 detik, derajat IV kedalamannya 7 mm dengan waktu kembali 7 detik (Sawitry, Ulya and Adepatiloy, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kunjungan kehamilan tanggal 27 Maret 2024 jam 16.00 wib Ibu datang ke PMB mengatakan mengeluh kakinya bengkak sejak tanggal 21 Maret 2024.

Hasil anamnesa yang dilakukan Ny. I umur 32 tahun, riwayat pendidikan SMP, pekerjaan Baby sister. Ny. I hamil anak ketiga dan belum pernah keguguran. HPHT nya yaitu tanggal 10 Juli 2023. Maka HPL nya adalah tanggal 17 April 2024.

Hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan yaitu Tekanan Darah 100/80 mmHg, Respiratory Rate 20x/menit, Nadi 85x/ menit, Suhu 36,5°C, Berat Badan sebelum Hamil adalah 50 kg, dan Berat Badan saat ini 68 kg, kenaikan Berat Badan nya adalah sebanyak 18 kg. Pada bagian ekstremitas didapatkan edema pada ekstremitas bawah Grade 3 yang tergolong sedang. Pada saat dilakukan pemeriksaan

penunjang didapatkan hasil hb 11 gr/dl, Protein Urine (-), dan Glukosa Urin(-).

Keluhan ini sesuai dengan teori bahwa yang dialami ibu disebabkan karena berat badan yang bertambah akan memberikan Edema akan berkembang akibat meningkatnya ketegangan pada kaki untuk menopang tubuh ibu dan terganggunya sirkulasi pembuluh darah (Mutia dan Liva Maita, 2022).

Hal ini juga didukung oleh penelitian Johnson et al. (2022), sekitar 75% wanita hamil mengalami edema pada trimester ketiga. Penyebab utama edema pada ibu hamil adalah perubahan hormon yang meningkatkan retensi cairan serta tekanan dari rahim dapat mencegah darah mengalir dari kaki ke jantung.

Penulis menganjurkan ibu untuk berhenti bekerja dikarenakan kehamilan ibu sudah memasuki trimester III dan memberikan asuhan komplementer pada ibu untuk melakukan elevasi (letakkan bantal) pada kaki sehingga daerah bawah lebih tinggi dari posisi jantung dan jangan berdiri terlalu lama. Selain itu menganjurkan ibu menjaga pola aktivitasnya untuk mengurangi aktivitas yang terlalu berat dan meminta suami untuk membantu pekerjaan rumah tangga.

Hal ini sesuai dengan teori Sinclair (2010) bahwa menghindari pakaian ketat yang menghambat aliran balik vena, sering berpindah posisi, menghindari berdiri terlalu lama, menghindari benda berat di paha, tidur yang cukup, melakukan senam hamil, memijat kaki, dan menggunakan hidroterapi adalah cara-cara yang dapat dilakukan. memerangi edema kaki fisiologis.

Pada kunjungan kedua tanggal 03 April 2024 jam 12.00 wib Ny. I tidak mempunyai keluhan dan bengkak kaki sedikit berkurang.

Hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan yaitu berat badan saat ini 67 kg. Pada bagian ekstremitas didapatkan edema pada ekstremitas bawah Grade 2 yang tergolong ringan. Pada saat dilakukan pemeriksaan penunjang dengan hasil hb 11 gr/dl, Protein Urine (-), dan Glukosa Urin(-).

Evaluasi Grade edema pada ekstremitas bagian bawah terdapat penurunan dari kunjungan yang pertama Grade 3 ke Grade 2.

Penulis memberikan asuhan komplementer lanjutan pada ibu dengan menggunakan Hidroterapi sebagai pengganti non farmakologi.

Dalam penelitian lain, Widyastuti (2014) menggunakan sejumlah teknik, termasuk berpikir positif, berdoa, bercerita,

bersepeda, dan hidroterapi, untuk mengurangi efek edema kaki dan kecemasan ibu hamil TM III.

Merendam kaki dalam air hangat adalah salah satu cara memberikan hidroterapi. Saat kaki Anda bersentuhan langsung dengan air hangat, hal ini disebut dengan "merendam kaki dalam air hangat". Luangkan waktu 15 hingga 20 menit untuk merendam kaki Anda dalam air panas bersuhu antara 380 dan 390 derajat Celcius. Selain itu, cukup mudah untuk diselesaikan semua orang, tidak menghabiskan banyak uang, dan tidak memerlukan biaya apa pun. Rendam kaki dengan air hangat adalah bagian dari terapi air (hidroterapi). Hal ini didukung oleh penelitian Hembing (2016) bahwa sebelumnya dikenal sebagai hidropati, yaitu metode terapi dengan pendekatan *lowtech* yang bergantung pada reaksi tubuh terhadap air, metode pengobatannya menggunakan air.

Pada kunjungan ketiga tanggal 06 April 2024 jam 20.12 wib ibu mengatakan tidak mempunyai keluhan dan bengkak kaki berkurang. Ibu mengatakan rutin melakukan Hidroterapi dirumah karena memberikan efek yang nyaman untuk ibu.

Hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan yaitu berat badan

saat ini 67 kg, dan penambahan berat badan 17 kg selama kehamilan. Pada saat dilakukan pemeriksaan ekstremitas bagian bawah terdapat penurunan dengan pitting edema terdapat edema Grade 1 dimana kedalamannya 1-3 mm dengan waktu kembali 3 detik yang tergolong normal.

Dari hasil penelitian diperoleh, tingkat edema sebelum dilakukan tindakan rendaman air hangat pada ibu hamil adalah grade 2 dimana kedalaman penekan tungkai mencapai 3 sampai 5 mm dan waktu kembali \pm 5 detik. Dan setelah dilakukan asuhan rendam air hangat pada Ny. I, tingkat edema adalah Grade 1 dimana kedalaman penekanan tungkai mencapai 1 sampai 3 mm dan waktu kembali 3 detik.

Jadi, bisa disimpulkan bahwa hasil dari asuhan rendam air hangat pada wanita hamil trimester ketiga mengalami lebih sedikit edema setelah berendam di air hangat. Selain itu ibu bisa dilakukan sendiri di rumah, rendam air hangat ini bisa menimbulkan efek nyaman pada tubuh ibu hamil serta tidak menimbulkan resiko.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil laporan kasus dan pembahasan Asuhan

Komplementer rendam air hangat pada Ny. I di Praktik Mandiri Bidan Fitriani, SST maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

Hasil pengobatan yang diberikan kepada Ibu selama kunjungan kehamilan, penulis menemukan bahwa hidroterapi non-farmakologis merupakan cara terbaik untuk meminimalkan edema kejang pada ibu hamil trimester ketiga. Skala Grade Edema sebelum dilakukan Hidroterapi Grade 2 yang tergolong ringan. Sedangkan skala Grade Edema setelah dilakukan Hidroterapi terdapat penurunan Grade Edema dengan angka 1 yang tergolong ringan.

Sesuai dengan hasil penerapan Hidroterapi pada kasus Edema Kaki pada Ibu hamil Trimester III dengan Ny. I dapat disimpulkan bahwa selain dapat dilakukan sendiri dirumah, hidroterapi dapat digunakan sebagai cara non farmakologis untuk mengurangi edema pada kaki ibu hamil.

Saran penelitian, menganjurkan ibu hamil untuk memeriksa kehamilan secara teratur sesuai anjuran kemenkes RI yaitu dengan melakukan pemeriksaan kehamilan sebanyak 6 kali. Tujuannya agar dapat mendeteksi sedini mungkin. Serta perlunya pemahaman deteksi dini kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Manullang. 2022. *Efektifitas Merendam Kaki Di Air Garam Untuk The Effectiveness Of Soakin Feet In Pregnant Women Trimester III*. Binawan Student Journal, 4. 28-33.
- Sawitry, S., Ulya, F. H. and Adepatiloy, E. J. 2020. *Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam dalam Menurunkan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal SMART Kebidanan
- Mutia, D. and Liva Maita (2022) *Oedema Pada Kaki Ibu Hamil Trimester Tiga Dengan Rendam Air Hangat Campur Kencur Di Bpm Hj. Murtinawita, Sst Kota Pekanbaru Tahun 2021*”, Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal
- Dinkes Kota Tanjungpinang. 2022. *Profil Kesehatan Kota Tanjungpinang 2022*. Kepulauan Riau: Diakses pada tanggal 15 November 2022
- Prawihardjo, Sarwono. 2020. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Nurgoho. 2018. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*: Diakses pada tanggal 15 November 2022
- Natalia, Lisa. 2022. *Ketidakhayamanan Kehamilan Trimester III: Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan*. Bogor: Poltekkes kemenkes

Bandung. Diakses pada
tanggal 02 Desember 2022.